

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Grikių kruopų košė gardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/3g; 130/4g; (T) (A) Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta kokoso kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Traputis 10g; 20g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Kakava su pienu 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Vanilinio skonio ryžių kruopų košė gardinta kokosu kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Jogurtas 125g; Trintos avietės su ispaninio šalavijo sėklomis 30g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Miežinė košė gardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/3g; 130/4g; (T) (A) Trintų linų sėmenų pabarstukai 3g; Sūrio lazdelės 40g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 100/3g; 130/4g; (T) Bananas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 170ml; 200ml;
Pietūs: Kremine moliūgų sriuba su greitinėle ir skrebučiais 120/8g; (T) Troškinta kiauliena su daržovių padažu 50/16g; 70/25g; (T) Pilno grūdo makaronai 70g; 90g; (T) Kaliaropės traškios lazdelės 40g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje (tausojantis) 60g; 80g; (T) Virtos bulvės 80g; (T) Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 120g; 150g; (T) (A) Grietinė 5g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 60g; 80g; (T) Miežinių kruopų košė 70g; 80g; (T) (A) Pekino kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/4g; Apvirti brokoliai 30g; 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 120g; (T) (A) Skrebutis 20g; Plikytų ryžių plovos su kiauliena 90/35g; 115/45g; (T) Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; 80g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Skaidri daržovių sriuba su vištienos mėsa ir makaronais 120g; (T) Grietinė 5g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; (T) Biri grikių košė 60g; 100g; (T) Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 60/4g; 90/5g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 130g; Trintos braškės ir avietės 30g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 130ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 150g; (T) Trintos uogos 30g; Apelsinas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba 110/50g; 130/60g; (T) (A) Naminė bandelė su kepintų obuolių įdaru 50g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g;	Vakarienė: Varškės virtinukai 110g; 140g; (T) Trintos mėlynės 30g; Mandarinai arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkeptos bulvių skiltelės gardintos česnakų 150g; 200g; (T) (A) Rauginti agurkai 50g; 70g; Kefyras 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Sorų kruopų košė gardinta kokosiniu kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Varškės sūris su trintomis avietėmis 40/30g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė gardinta kokosiniu kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 30g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 130/4g; (T) Trapučiai 10g; 20g; Banantai arba kitas sezoninis vaisius 80g; Kakava su pienu 170ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė gardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 90/3g; 130/4g; (T) (A) Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Apelsinai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Pienas 100ml; 130ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta kepintom morkytėm 100/7g; 120/8g; (T) (A) Sezamo sėklų pabarstukai 3g; Sūrio lazdelės 40g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale 60g; 80g; (T) Biri grikių košė 80g; 100g; (T) Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 30/1g; 40/2g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Žuvies kukuliai pomidorų padaže 60g; 80g; (T) Bulvių košė 70/3g; 80/3g; (T) Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Morkų lazdelės 40g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė 60g; 80g; (T) Biri ryžių košė 60g; 80g; (T) Švž. kopūstų, kukurūzų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/6g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietinėle 120g; (T) Skrebutis 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 50/16g; 70/25g; (T) Virtos bulvės 70g; 80g; (T) Rauginti agurkai 40g; Švž. pomidorai 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Grietinėlėje troškinta triušiena su daržovėmis 60g; 80g; (T) Kuskuso košė gardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/1g; 80/1g; (T) (A) Apvirti brokoliai 30g; (T) (A) Švž. agurkų lazdelės 40g; 50g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; 2 vnt; (T) Karštas sumuštinis su sūriu 35/7/20g; Švž. pomidorai 50g; Obuolys 100g Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės ir makaronų apkepas 90/8g; 120/11g; (T) Trintos uogos 30g; Mandarinai arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai gardinti ypač tyru alyvuogių aliejumi 180/4g; (T) (A) Naminis pomidorų padažas su čiobreliais 50g; (T) (A) Agurkų lazdelės 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai su obuoliais 85g; 100g; Trintos uogos 30g; Kriaušė 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 90/40/45g; 110/50/55g; Skrebutis 15g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė gardinta kokosiniu kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Trintos avietės su ispaninio šalavijo sėklomis 30g; Sūrio lazdelės 40g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Grikių košė gardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/3g; 120/4g; (T) (A) Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Nektarinai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė gardinta kokosiniu kremu 100/10g; 120/12g; (T) (A) Trapučiai 10g; 20g; Bananas 100g; 120g; Pienas 150ml; 170ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė, paskaninta kokosiniu kremu su obuolių ir cinamono namine uogiene 100/10/25g; 120/12/30g; (T) (A) Natūralus jogurtas 125g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestuku 100/3g; 130/4g; Grūdėta varškė su trintomis braškėmis 100/30g; Apelsinas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Lęšių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; (T) Biri grikių košė 70g; 80g; (T) Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 65/6g; 80/5g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta ančių kulšelių mėsa su morkomis ir bulvėmis 80/70g; 100/85g; (T) Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 60/6g; Kons. žirneliai 30 g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir veršienos maltinis 60g; 80g; (T) Pilno grūdo makaronai 90g; 100g; (T) Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3g; Švž. pomidorai 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Pomidorinė ryžių sriuba 120g; (T) (A) Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 100/30g; 200/60g; (T) Grietinė 20g; Morkų lazdelės 30g; 60g; Rauginti agurkai 30g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių kreminė sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti česnaku ir citrinos sultimis 60g; 80g; (T) Biri ryžių košė 60g; 80g; (T) Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Kons. kukurūzai 30g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 80/8g; 120/12g; (T) Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis 20g; Pomidorai 60g; Arbata be cukraus 150g;	Vakarienė: Avižinių dribsnių blyneliai 100g; 120g; Trintos uogos 20g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 50g; 60g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 65/25g; 75/25g; Trintos uogos 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Kibinas su kalakutiena 55/25g; 70/30g; Švž. agurkai 50g; Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais 150g; 200g; (T)	Vakarienė: Daržovių troškinys su lęšiais 130g; 150g; (T) (A) Karštas sumuštinis 20/4/13g; Obuolys 100g; Arbata be cukraus 150ml;